

申込方法は、1、7、8ページをご覧ください

会員交流会

●学芸員による作品の解説があります。ただし、混雑状況等によっては別会場での概要説明となります。

会員
対象

[秋水美術館] > 美術鑑賞講座 <

申込番号
50

館蔵名品選 刀剣の部

秋水美術館は、日本有数の「日本刀」を所蔵し、刀剣にこだわりをもつ全国でも数少ない美術館です。「秋水（しゅうすい）」とは、曇りのない、研ぎ澄まされた刀のことをいいます。所蔵品には国の重要文化財に指定されている虎徹や正宗をはじめ、多数の重要美術品、特別重要刀剣が所蔵されています。

また、この展覧会では、越中（富山）の名刀工であった、正宗の兄弟子「則重」、天下三作の一人「郷義弘」の刀剣が展示される予定です。

展示ケースの中の日本刀は、どこから見ても日本刀の美しさが伝わるように計算されています。学芸員さんの解説を聞きながら、滅多に見ることができない日本刀の世界に触れてみませんか？



展示風景



短刀 銘 則重

●日 時：5月20日（木）14:00～15:30

●参加費（観覧料）：一般800円

●申込締切：4月30日（金）

●定 員：15名

申
込
方
法

【「会員対象マーク」のあるもの】

「いきいき友の会」会員のみが対象です。会員でない方は、入会手続き後に参加の申し込みができます。（手続きの問合せ先：TEL(076)432-6010）

【申込番号のあるもの】

情報誌 VITA124 号の挟み込みハガキまたは郵便ハガキに、申込番号、郵便番号、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、さらに会員の方は会員番号をご記入のうえ、当センターまでお申し込みください。

【申込番号のないもの】

各イベントの申込先に、郵便ハガキ等で直接お申し込み願います。

※ 申し込みにより取得した個人情報、当該事業の管理・運営（名簿、連絡文、名札、保険等）のみに利用させていただきます。

「会員対象マーク」です→

会員
対象

会員交流会

会員
対象

申込番号
51

いつでも気軽に脳トレーニング 富山いきいき脳トレサロン講座

認知症予防にも良い脳トレーニング。初心者から上級者までどなたでも参加できます。
一緒に脳を鍛えましょう！

●開催日：4月23日(金)、5月14日(金)、6月11日(金)、7月9日(金)

※8月以降の日程は随時お知らせします(3月まで月1回開催の予定)

●開催時間：13:30～15:30

●会場：サンシップとやま(富山県総合福祉会館)研修室

●講師：富山いきいき脳トレクラブ会員

●定員：30名 ※応募者多数の場合は、抽選になります

●参加費：無料

●申込締切：4月9日(金)



元気高齢者の仲間づくり支援事業 (ねんりん健康運動)

募集

申込番号
31

～さわやかな緑の中の風を感じて～

ウォーキング&ジョギング教室



おなが周りが気になるあなた、何となく気持ちが晴れないあなた、無理なく
脂肪を燃焼して、スッキリ、さわやかな気分になりませんか。

食生活と運動、からだのケアについて学び、人生100年時代を目指し、感染症
予防のためにも免疫力を高めましょう。どうぞお気軽にご参加ください。

【日 時】5月29日(土) 14:00～15:30

【会 場】サンシップとやま ホール
(富山市安住町5-21 電話076-432-6141)

●対 象： 若い方からシニア世代の方まで 定員15名(先着順)

●準 備： 運動のできる服装(ジャージ、ウィンドブレーカーなど)、
シューズ(外履き)、タオル、帽子、水分補給、マスク着用など

●参加費： 無料

●内 容： (講義)食生活と運動、からだのケア
(実習)ウォーキングの基礎からスロージョギングへ
(屋内または松川べりなど、すべてウォーキングで通すこともできます)

●申込方法： 情報誌VITAの挟み込みはがき、郵便はがき、FAXまたはEメールで、
「教室名」または「申込番号31」、住所、氏名、年齢、電話番号をご記入ください。

●申込先： 〒930-0094富山市安住町5-21富山県いきいき長寿センター
電話 076-432-6010 Fax076-432-6009 vita@wel.pref.toyama.jp

●問合せ： 富山マスターズ陸上競技連盟 事務局 大懸(おおかけ) 電話090-8966-7610

●申込締切： 5月21日(金)まで



【講師】

健康ウォーキング指導士
ねんりんピック富山 マラソン選手
100kmウルトラマラソン
世界大会 元日本代表
田中 寿美子 さん

スロージョギングとは…

話をしながら走れるくらいの
ゆっくりしたペースで走る最も効果
的な有酸素運動です。無理なく自然に
体力がつき、健康になり、結果として
生活に活力が出て見違えるような
自分に出会えるはずです。

【お願い】

体調不良や熱のある人は参加を
ご遠慮ください。
当日、体温測定などなさってご
参加ください。

会員交流会

会員
対象

申込番号
52

第1回

春の町巡り

交通の要所、交易で発展してきた「岩瀬周辺を散策」する

富山市の北部、富山湾と神通川・富岩運河が交わる辺りが「岩瀬エリア」。江戸初期の建物が現存し、当時の雰囲気を残している静かな港町です。

今回新しく公開された馬場家は、江戸後期から活躍した北前船主・廻船問屋の家で、「岩瀬五大家」の筆頭に挙げられ、北陸の「五大北前船主」のひとつにも数えられています。

- 日 時： **5月13日(木)** 午前9時30分～12時
- 集合場所： 富山市 「岩瀬カナル会館」前
- コース： カナル会館、岩瀬橋 岩瀬運河 大町新川町(旧北陸道)
馬場家 富山港展望台
- 講師： 立山黒部ジオパーク・ジオガイド 志村 幸光
- 定 員： 10人
- 参加費： 100円
- 申込締切： 4月23日(金)
- 雨天時： 小雨の場合は決行。悪天候が予想される場合は、中止。
前日に決定し電話連絡します。
- その他： 当日は、レクリエーション保険に加入します。



会員
対象

申込番号
53

第2回

越中三大山城

国史跡増山城を訪ねる

増山城は、砺波郡、射水郡、婦負郡の三郡の境という要衝に位置していました。南北朝時代から江戸時代初期まで約250年戦乱の中にありました。越中元守護桃井直常、長尾景虎(上杉謙信)、神保長職(富山城主)、佐々成政などが支配を争っていました。

- 日 時： **6月8日(火)** 午前9時30分～12時
- 集合場所： 砺波市頼成 増山城陣屋前
- 見どころ： 富山県を代表する中世城郭で、平地に天守閣を築く平城とは違い、普請(土木工事)だけで巨大な防御機能を有していました。一ノ丸、二ノ丸、安室屋敷などで土塁、曲輪、切岸、虎口、堀切、櫓台などを見て回ります。
- 講師： 増山城解説ボランティアガイド 志村 幸光
- 定 員： 10人
- 参加費： 無料
- 申込締切： 4月23日(金)
- 雨天時： 小雨の場合は決行。悪天候が予想される場合は、中止。
前日に決定し電話連絡します。
- その他： 当日は、レクリエーション保険に加入します。



生きがいきづくり普及推進事業

生きがいきづくり普及推進事業 砺波グループ

報告

ミニ門松づくり講座

●日 時 令和2年12月24日(木)

●参加者 33名

●場 所 砺波市文化会館 多目的ホール

●報告者 生きがいきづくり普及推進員 砺波グループ 森 重雄

コロナ感染症予防で、外出も抑えられた生活を余儀なくされるなか、『予定通り開催ですよね?』『楽しみにしてるよ!』との問い合わせが数件あり、何とか開催したいとの思いで、対策をしっかりと整え、準備を進めました。

新年を迎えるにあたり、門松・注連縄など手軽に手に入る時代ですが、自分で思うと作り方もさることながら、材料の調達が容易ではありません。

講座では材料の準備、そして講師の丁寧な作り方の指導により、皆さんそれぞれ満足のいく出来栄えのようでした。出来上がった後には、お互いの作品を評価しあったりと、会場はいつぱいの笑顔で溢れていました。また、講師のご好意でアレンジ用のスプレー菊もプレゼントされ、大好評の講座となりました。



ねんりんピック

第19回富山県ねんりん美術展 (「ねんりんピックかながわ2022」選考会)

開催日
決定

昨年、新型コロナウイルスの感染症拡大予防のため中止となりました「第19回富山県ねんりん美術展」の令和3年度内の開催に向け、このたび期日・会場が決定しましたのでご案内します。

感染症の予防対策を徹底するなど、シニアの方に配慮した安全・安心な運営を目指し、今後準備を進めていきます。なお、出品を希望される方は、次号(令和3年6月20日発行)の募集要項をご覧ください。

●期 間: 令和3年10月27日(水)、28日(木) 2日間

●会 場: 富山県民会館美術館

●部 門: 日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真

●対 象: 59歳以上(昭和38年4月1日以前に生まれた人)のアマチュア

●申込受付: 令和3年7月1日(木)から9月10日(金)まで

割引サービス

県内の店舗や企業の皆様へ

「いきいき友の会 割引協力店」に登録しませんか?

登録料
無料

県いきいき長寿センターでは、シニアの皆様方の生きがいと健康づくりや社会参加をお手伝いするため、平成2年から「いきいき友の会」を運営しています。

会員証の提示により、身近なお店で割引が受けられる「割引サービス」は、年間1,284件のご利用があり、多くの会員の方から好評をいただいております。

このたび、発足から30年を経過し、元気に活動するシニアの方々を社会全体でさらに応援していくため、様々な割引サービスを提供していただける協賛店(割引協力店)を新たに募集します。

長寿センターにお電話いただければ、詳しい案内書をお送りします。

登録いただいた店舗・企業様には協賛の証としてステッカーを進呈します。

新規の登録店舗・企業様のお名前や割引内容を、情報誌「VITA」及び「割引協力店一覧」、長寿センター ホームページにてご紹介させていただきます。

お問合せ先: 富山県いき長寿センター TEL 076-432-6010

令和2年度 シニアタレント・語り部養成研修会

令和2年度シニアタレント・語り部養成研修会が、令和3年2月12日（金）富山県総合福祉会館（サンシップとやま）において開催され、38名（うち新規参加者13名）の方々が参加しました。

午後1時に開講式が行われ、つづいて（株）よしともコミュニケーションズ講師の高橋美保子氏から「相手の心に届く表現 ～あなたは素敵なエンターテイナー～」と題して講義がありました。演じる側ではなく、自分を見てくれる、聞いてくれる相手が主役。そしてその相手に届くよう、満足してもらうような表現を目指す。と、ユーモアを交えてお話しいただきました。また、基本は顔（表情）と声であると、発声練習も行いました。



その後、シニアタレント2名による活動事例発表がありました。松島武さんが、「笑う門には福来る・笑う門には健康も来る」と題して、相撲甚句を始めたきっかけ、現在の活動内容、将来の展望などの話と実演をされました。



次に、中村正孝さんが、「尺八を吹こう」と題して、活動開始のきっかけ、現在の活動内容、尺八の種類構造など、スライドを用いての話と実演がありました。



例年2日間の研修が、新型コロナウイルスの感染拡大予防により、今年度は1日となりましたが、相手に届く表現の取り方の講義、2名のタレントさんの事例発表と充実した内容で、これから活動していくうえで良い機会となったのではないのでしょうか。

新たに登録された方を含め、今後ますますシニアタレント・語り部の皆さんの活躍が期待されます。



「シニアタレント」・「語り部」を派遣します！

当センターでは、**世代間交流を目的として**下記の機関・団体等が行うイベントを対象に講師を派遣いたします。講師謝礼を当センターの規定により負担いたします。是非ご利用ください。



派遣講師 当センター登録の「シニアタレント」・「語り部」

対象機関・団体等

- (1)幼稚園、保育所、小学校、中学校、高等学校、高等専門学校、短期大学、大学、大学院、専門学校、塾及びそれに類する機関
- (2)概ね上記の生徒により構成されたサークル等
- (3)世代間交流を目的としたイベントの主催者・施設等（公民館、児童会 等）
- (4)その他、センターが認めた事業の主催機関・団体等

【申請方法】

所定の講師派遣申請書による。
※講師派遣申請書のご請求、
お問い合わせは当センターまで
☎ 076-432-6010

VITA 旅行会

『集めよう!お城の御朱印』

長野県 1泊2日

信州の「御城印」めぐりと春のさくら紀行の旅』

信州の名城と桜の名所、「御城印」を集める旅へ!

●旅行日: 4月10日(土)~4月11日(日)

●申込締切: 3月30日(火)

●旅行料金: 2~5名様1室 一般価格 36,800円 会員価格 **35,800円**
 1名様1室 一般価格 40,300円 会員価格 **39,300円**

●定員: 最少催行人数20名

月日	行程	食事
4/10 (土)	砺波6:30-高岡駅7:00-小杉駅7:25-富山駅7:45-山室8:00-(途中、高速道路SAで各自昼食)-①松代城址12:15~12:55-②上田城/約1,000本の桜13:40~15:05-③小諸城址/懐古園15:40~16:20-白樺湖「池の平ホテル」【宿泊】17:30頃着(洋室又は和洋室(1~5名1室)/大浴場あり)	夕
4/11 (日)	白樺湖8:45-夢科チーズケーキ工房9:15~9:45-④高遠城址公園/天下第一のコヒガンザクラ10:50~12:30-⑤国宝 松本城13:45~14:45-山室18:45頃-富山駅19:00頃-小杉駅19:20頃-高岡駅19:45頃-砺波20:15頃	朝 昼(弁当)

☆旅のおすすめポイント: ○ご参加の皆様には、御城印帳(ポケット式)を進呈

【注意】旅行申込は、直接、旅行社に電話で「いきいき友の会会員」と伝えて申込んでください。



◆お申込み・お問合せ

日本海観光株式会社 富山グリーンモール店

TEL (076) 422-5777

FAX (076) 422-5388

富山市山室226-2

富山県知事登録第2種-288号

総合旅行業務取扱管理者 北原 由紀子

企画1

桜の通り抜け☆UOZU☆大コメ騒動ツアー

富山県

『スカイバス(空が見える)で行く!』

●旅行日: 4月3日(土)・4日(日)・10日(土)

●旅行代金: 一般価格 7,800円 会員価格 **7,300円**

●定員: 最少催行人数25名

行程	食事
アピア9:30-入善: 舟川べりさくら並木と春の四重奏10:30~11:15-東山円筒分水槽12:00~12:15-魚津: バイめしランチセット12:45~13:45-コメ騒動発祥の地13:55~14:10-常願寺公園の桜(車窓)-環水公園で桜散歩15:15~15:45-アピア16:00	昼

☆旅のおすすめポイント:

○日本で1台のバス、屋根が透明(ガラス張り)グラストップバスを利用!

○アピアで500円の甘味・ティーブレイク券付き(店舗は七越、イタリアントマトを予定)



企画2

産地直送★春の富山湾(ONE)パック

県内外の大切な方へ
きときと味覚をお届けします!

①ほたるいかパック(2~3人前) 冷蔵発送 3,800円(税込・配送費別)

◆朝獲れボイルほたるいか(230g/30尾前後)【冷蔵】

◆ほたるいか皿盛り刺身22尾入り【冷蔵】

●調理法) ボイルほたるいかは酢味噌に和えてお召し上がりいただくのがオススメです

●消費期限) 冷蔵3日

②白えび&ほたるいかパック(2~3人前) 冷凍発送 5,500円(税込・配送費別)

◆白えび刺身(80g)【冷凍】

◆白えび昆布め(80g)【冷凍】

◆冷凍生ほたるいか(21尾)【冷凍】

●調理法) 冷凍生ほたるいかは解凍後、そのままお召し上がりいただけます

また出汁にさっとくぐらせて生姜醤油で「ほたるいかしゃぶしゃぶ」もオススメです

●消費期限) 冷凍30日

※配送、送料について

ヤマト運輸クール宅急便利用、別途配送料がかかります。

配送料金: 関東・中部・関西地方1,200円、東北・中国・四国・九州地方1,400円、北海道1,600円、沖縄2,200円

時間指定: 午前中、14~16時、16~18時、18~20時、19~21時よりお選びください。



◆お申込み・お問合せ

(有)西部トラベル

TEL (076) 422-6333

富山市太郎九西町2-7-11 ビューラFM1F

富山県知事登録第2-169号

総合旅行業務取扱管理者 村田 佐由美

【注意】旅行申込は、直接、旅行社に電話で「いきいき友の会会員」と伝えて申込んでください。

VITA 旅行会

春爛漫！ あさひ舟川『春の四重奏』と 入善 牡蠣ノ星

富山県 日帰り

『春の四重奏』は、北アルプスを背景に、桜並木とチューリップ、菜の花が奏でる春の美しい風景が楽しめます(花の開花状況は気候により変動することがあります)。

●旅行日：4月2日(金)・7日(水)・14日(水)

●旅行代金：一般価格 9,900円 会員価格 **9,400円**

行程	食事
加越能バス砺波営業所7：20ー高岡駅南口7：50ー加越能バス本社8：05ー富山駅北口9：00ー杉沢の沢スギ・沢スギ自然館(平地の湧水地に生息する自然林)10：10ー10：50ー入善 牡蠣ノ星(牡蠣料理の昼食)11：00ー12：10ーあさひ舟川『春の四重奏』12：30ー13：30ーささら屋 立山本店(せんべい焼き体験・お買い物)14：00ー14：40ー富山駅北口15：20ー加越能バス本社16：10ー高岡駅南口16：20ー加越能バス砺波営業所16：50	昼



☆旅のおすすめポイント

○昼食 牡蠣ノ星では、海洋深層水仕込みの新鮮な牡蠣をご堪能ください♪

(生牡蠣、焼き牡蠣、カキフライ、牡蠣出汁炊き込みご飯、牡蠣の味噌汁をお楽しみいただけます)

【注意】旅行申込は、直接、旅行社に電話で「いきいき友の会会員」と伝えて申込んでください。

◆お申込み・お問合せ

加越能バス(株)

TEL (0766) 21-6980

高岡市江尻1243-1

富山県知事登録旅行業第2-108号

総合旅行業務取扱管理者 鍛冶 純子

富山湾一望 絶景の温泉宿 「雨晴温泉 磯はなび」宿泊プラン

富山県

富山湾の蒼い海と大自然を見下ろすことができ、
四季折々の風景を楽しめる露天風呂が人気の磯はなび。
これからの時期、富山湾であがった「白エビ」や「ホタルイカ」を
堪能できます。

●対象期間：3月20日(土)～4月25日(日)

●人数：2～6名1室利用

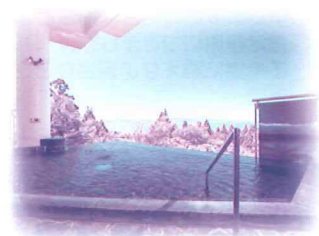
●宿泊料金：

平日葵コース/ 2名様1室	お一人様@17,750円(税サ入湯税込)	会員価格	@16,750円
3～4名様1室	お一人様@15,550円(税サ入湯税込)	会員価格	@14,550円
5～6名様1室	お一人様@13,900円(税サ入湯税込)	会員価格	@12,900円
休日葵コース/ 2名様1室	お一人様@21,050円(税サ入湯税込)	会員価格	@20,050円
3～4名様1室	お一人様@18,850円(税サ入湯税込)	会員価格	@17,850円
5～6名様1室	お一人様@17,200円(税サ入湯税込)	会員価格	@16,200円

☆旅のおすすめポイント ○宿泊特典として、日本酒(一合)又はソフトドリンク付!

※宿泊日・人数によって料金が定まります。詳しくは、お申込み時にご案内させていただきます

【注意】旅行申込は、直接、旅行社に電話で「いきいき友の会会員」と伝えて申込んでください。



◆お申込み・お問合せ

東武トップツアーズ(株) 富山支店

TEL (076) 431-7638

富山市本町9-10大同生命富山ビル7F

観光庁長官登録旅行業第38号

総合旅行業務取扱管理者 伊藤 信彦

★ VITA旅行会の申し込み方法が変わりました ★

会員様から、直接、電話等で「イベントニュース」に掲載の旅行社に申し込んでください。
その際には、必ず、「いきいき友の会の会員です」と伝えてください。これにより友の会の助成による旅行代金の割引が適用になります。(会員でない同伴者の方に割引はありません)

なお、以下の点にもご留意願います。

①旅行のお申し込み時に、定員オーバーとなっている場合は、ご容赦願います。

②旅行を申し込みされた後に、一定期間を過ぎてキャンセルされる場合等には、取消料が発生することがありますが、その場合は、一般価格での取消料となり、割引価格での取消料とはなりませんので、ご了承ください。

VITAクラブ主催 新規会員体験講座

募集

富山VITAもえぎ短歌会体験会

講師に久泉迪雄先生をお迎えして、富山VITAもえぎ短歌会体験講座を開催します。
簡単な歌づくりから始めましょう。会員の詠草を眺めて参考にお作りください。

●日 時：4月6日(火) 9:30~11:30
●会 場：富山県総合福祉会館(サンシップとやま703号室)
●講 師：久泉 迪雄 先生(富山県歌人連盟顧問)

●参加料：無 料
●定 員：5名
●申込締切：3月31日(水)



◇申込み・問合せ先(郵便はがき又は電話で直接ご連絡ください)

郵便はがきに ①郵便番号 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤性別 ⑥生年月日(年齢) ⑦いきいき友の会の会員・非会員
をご記入の上、下記までお申し込みください。

〒939-8045 富山市本郷町138-6 上野 れつ子 宛て「富山VITAもえぎ短歌会体験会」係 TEL(076)425-6007

チケット割引サービス

☆チケット割引のお申込みにあたって☆

●対象 ①会員、②会員の同伴者の方(非会員の方は単独でのお申し込みはできません)

●枚数 1つのイベントにつき
単独会員：2枚まで
ペア会員：3枚まで

- 2枚以上のお申込みの場合は、原則隣席をご用意いたします。
- 単独会員同士でそれぞれ別々に申込された場合は、隣席での用意はできません。
- 1日2回公演、または連続公演の場合、1公演につき1回までの申込みとなります。
- 申込者多数の場合は抽選となります。
- 指定座席につきましては、取扱業者からの割り当てとなっており、ご希望に添えない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

会員対象

申込番号
80

申込番号
※非会員
81

野村万作萬斎

狂言の現在2021

☆狂言三代☆

野村万作 齢90にして熟年の舞台
は一期一会
萬斎のレクチャートークから始まり
野村万作・萬斎・裕基 親子三代
心揺さぶる狂言のステージ



●日 時：4月23日(金)
18:30~

●会 場：富山県民会館ホール

●券 種：S席

●料 金：大人前売7,000円 会員価格80: **6,150円**
会員の同伴者(非会員) 価格81: **6,650円**

●定 員：30名

●申込締切：3月30日(火)

未就学児童入場不可

会員対象

申込番号
88

申込番号
※非会員
89

チューリップテレビ開局30周年記念

ポーラ美術館コレクション展

—印象派からエコール・ド・パリ—
モネ、ルノワールからピカソ、シャガールまで

ポーラ美術館所蔵の西洋絵画コレクションの中から、フランスで活動した作家による絵画74点と12点の化粧道具を精選。「女性像」「パリ」「旅」をテーマに作品を紹介する美術展です。



●日 時：4月24日(土)~6月27日(日)
9:30~18:00(入館は17:30まで)

●会 場：富山県美術館

●券 種：一般

●料 金：前売1,200円 会員価格88: **960円**
会員の同伴者(非会員)価格89: **1,140円**

●定 員：50名 ●申込締切：4月1日(木)

※休館日：毎週水曜日と5月6日(木)

4月29日(木・祝)~5月5日(水・祝)は無休

会員対象

申込番号
6/12 82 83 84 85 6/13 86 87

ミュージカル「ブロードウェイと銃弾」

巨匠ウディ・アレンの傑作コメディを
ミュージカル化!

出演：城田優、高木雄也 (Hey! Say! JUMP) ほか



●日 時：6月12日(土) 12:00~
17:00~

6月13日(日) 12:00~

●会 場：オーバード・ホール

●券 種：S席

●料 金：前売14,000円

会員価格82・84・86: **12,800円**

会員の同伴者(非会員)価格83・85・87: **13,300円**

●定 員：各20名

●申込締切：4月5日(月)

発行：社会福祉法人 富山県社会福祉協議会 富山県いきいき長寿センター

〒930-0094 富山市安住町5番21号富山県総合福祉会館(サンシップとやま)3階

TEL (076) 432-6010 FAX (076) 432-6009 Eメール vita@wel.pref.toyama.jp

http://www.toyama-shakyo.or.jp/vita